

Nyob Yam Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo
Los ntawm Kev Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zauba
Tsib Hom Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zauba Ib Hnub
Twg Yuav Pab Tau Kom Koj Noj Qab Nyob Zoo!



Tej zaum koj twb paub lawm tias kev noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub mas yog ib qho uas tseem ceeb, tiam sis peb tus cwj pwm noj khoom mas nws txaus ntshai heev. Tau muab cov khoom noj uas muaj calorie ntau los hloov cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thiab kev rog mas nws siab zuj zus.

5 Yam Ib Hnub Twg Yog Txoj Kev Muaj Yeeb Yuj yog ib lub hom phiaj los nqis tes ua (campaign) tshiab uas siv ntau txoj kev los txhawb kom noj yam kom zoo zog. Lub hom phiaj los nqis tes no yaum kom koj noj ntau hom txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas muaj ntau hom yeeb yuj; yam tsawg ib qho los ntawm txhua pawg yeeb yuj (xiav/liab doog (purple), ntsuab, dawb, daj/kab ntxwv, thiab liab) txhua hnub.

5 Lub Tswv Yim Kom Noj Haus Kom Zoo Zog

1. Noj 5 los sis ntau tshaj ntawd qhov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub hauv ib hnub twg.
2. Noj yam tsawg ib qho khoom uas muaj fiber ntau hauv ib hnub twg.
3. Noj cov khoom noj uas zoo li zaub qhwv ob peb zaug ib zwj kav (as thiv) twg.
4. Txaus siab rau cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas muaj yeeb yuj ntau heev kom ntau li ntau tau.
5. Noj yam tsawg ib yam zaub uas ntsuab dub txhua hnub.

Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub yog

- *Ib hom khoom txom ncauj uas qab, muaj roj tsawg, muaj ntsev tsawg.*
- *Muaj vitamins, nutrients, minerals, thiab fiber ntau.*
- *Npaj tau yooj yim thiab ceev thaum mus xyos los sis tom tsev.*
- *Pab t xo koj qhov pheej hmoo uas yuav mob cancer, muaj kab mob hauv lub plawv, mob stroke, thiab lwm cov kev mob nkeeg.*

Cov lus qhia saum toj no yog muab los ntawm California Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Kev Pab Rau Txoj Kev Kaj Huv Ntawm Cev 5 Yam Ib Hnub Twg Yog Txoj Kev Muaj Yeeb Yuj Lub Hom Phiaj Los Nqis Tes Ua. Qhov Kev Pab Nyob Kom Noj Qab Nyob Zoo yog tau kev txhawb nqa los ntawm California Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Kev Laus. Yog xav tau cov kev pab thiab cov kev pab cuam uas muaj nyob hauv cheeb tsam koj nyob, hu rau 1-800-510-2020 cov tsis hnov lus (TTY) hu rau 1-800-735-2929

